



Pors freqüents segons cada edat

De què té por? Digues l'edat que té i et direm les pors més freqüents

[inicicentrareport]Per què tenen por les criatures? Quin tipus de pors hi ha? Quines són les més freqüents segons cada etapa madurativa? La por és innata o adquirida?

La **por** és en els nostres fills/es. De fet, és en nosaltres com a **espècie**. Ens ho explica el psicòleg infantil **Roger Aranda**. "No naixem amb la por, però com a espècie hem anat adquirint una predisposició a tenir determinades pors", apunta.

"Hi ha estímuls que al llarg de la nostra existència han anat provocant pors persistents i aquestes s'han enquistat molt a nivell **inconscient**. Per exemple, la por a les aranyes, serps, esdeveniments naturals, fosc..."

Amb els anys hem anat adquirint eines per superar-les, però encara avui perviuen algunes pors antigues. "La serp, per exemple, temps enrere era vista com un animal petit que es podia colar a les llars i que tenia el poder de matar. Aquesta por ha quedat inscrita en la nostra espècie fent que avui si una criatura de 5 anys en veu una se li desperta la sensació que aquest animal és perillós. Són pors ens han ajudat a **sobreviure**", explica el psicòleg.

[GotaVerdaPle] **Quins tipus de pors hi ha?**

A nivell **filogenètic** hi ha pors, com per exemple, la **por a perdre l'equilibri** que apareix en els primers mesos de vida i que ens predisposa a no patir dolor i a no caure.

Hi ha pors, també, que poden ser adquirides per **contrast empíric** en el cas, imaginem-nos, que rebem la mossegada d'un gos. D'altres són fruit de l'**aprenentatge vicari** si, per exemple, els nostres fills veuen com un gos mossega a un/a altre/a. O del **llenguatge**, quan repetim insistentment un missatge que aboca por.

[GotaVerdaPle] **Pors freqüents segons l'edat:**

[GotaVerdaBuit] Entre els 0-12 mesos, la por més freqüent és amb l'entorn més immediat: sorolls forts, moviments, objectes, alçades, etc.

[GotaVerdaBuit] Entre l'1 i els 2 anys i mig apareix la **por a la pèrdua de la figura d'aferrament** segur, a les persones desconegudes, a les tempestes, al mar o a petits animals.

[GotaVerdaBuit] A partir dels 2 anys i mig i fins els 6, quan es desenvolupa la part més cognitiva, apareixen ja les pors relacionades amb **elements més imaginaris**: fosc, animals petits, monstres? No hi ha la part del raonament ben elaborat que els permet diferenciar el real de l'imaginari. Els monstres dins els infants existeixen i són un estímulo fòbic. Normalment els adults li traiem importància, però en el cap d'un infant de 3 o 4 anys són pors tangibles.

[GotaVerdaBuit] Dels 6 als 11 anys apareixen **pors relacionades amb el dany físic**: injeccions, bata blanca, hospital, que algun ésser estimat es faci mal, etc. També en aquesta etapa apareix la **por a la mort, al rebuig, al fracàs?**

[GotaVerdaBuit] En la **preadolescència**, són presents les pors escolars, socials, econòmiques, polítiques i d'autoimatge.



[GotaVerdaBuit] I en l'**adolescència**, són freqüents les pors sexuals, d'identitat, socials, acadèmiques, polítiques i econòmiques.

Totes aquestes pors van apareixent en funció de l'etapa madurativa, però n'hi ha algunes que s'allarguen molt en el temps. Per exemple, la por a la mort pot abastar del 6 als 11 anys. Si apareix més endavant probablement sigui perquè hi ha hagut algun fet traumàtic.

[GotaVerdaPle] **Com s'han d'acompanyar?**

El més important és acceptar la seva naturalesa. Les pors són inevitables, és l'emoció primària més inconscient, primària i automàtica que hi ha. Cal posar-nos en el lloc de les criatures i **validar-les**. Si lluitem contra les pors dels nostres fills, no els estem ajudant. Es tracta d'acceptar-les.

Per exemple, si el nostre fill o filla té **por a la mort**, el primer que hem de fer és validar-la. Aquestes pors tenen un component vicari important, moltes vegades s'aprenen per aprenentatge social. Per això és important introduir el concepte de la mort des d'etapes molt primerenques. **Posem-hi paraules** i anem-ne parlant. Utilitzem l'adverbi "molt" perquè entengui la diferència entre la persona que ha mort perquè estava "molt molt malalta" o era "molt molt molt gran" i que en canvi ella no està "molt" malalta.

Si evoluciona i la por l'incapacita és quan parlem de **fòbia**. Com ho identifiquem? Perquè no li permet anar a l'escola, dormir, relacionar-se... Si arribem a aquest punt, cal recórrer a un/a especialista.

Per altra banda, és important també saber que com a referents adults **podem projectar les nostres pors** i per això cal evitar enviar missatges a les criatures que alimentin la por. Perquè us en feu una idea, avisos tipus "compte no caiguis", les persones expertes diuen que repetits més de tres vegades queden enregistrats en el sistema límbic emocional i llavors és complicat de poder combatre.

Hi ha una part que està molt relacionada amb el **temperament**. Hi ha qui té un caràcter més explosiu, pessimista, optimista o ansiós i poruc. Es diu que el temperament explica el 30% de com ens relacionem amb els estímuls, i la resta és ambiental.

Si s'uneix un temperament ansiós amb experiències prèvies desagradables, i això ho projectem en les nostres criatures, podem transmetre'ls moltes pors. Per aquest motiu, el psicòleg Roger Aranda recomana dotar-se d'estratègies d'afrontament bàsiques d'**assertivitat** i **resiliència**.

Ver esta publicación en Instagram



Una publicación compartida de Criar.cat (@criarcat)

[ficentrareport]